

Lęk – najgorszy skutek pandemii – jak sobie z nim radzić?

Pandemia, jak już wcześniej wspomniano, rodzi w nas wszystkich nowy rodzaj lęku, który do tej pory był nam nieznanym (a raczej przez nas niedostrzeżonym). Dorosły inaczej sobie z tym lękiem radzi, stara się racjonalizować sytuację, bardziej dojrzałe reaguje, ma świadomość konsekwencji, ma lepszy warsztat przystosowawczy. Mimo tego, również my potrzebujemy i szukamy wsparcia, nie powinno zatem nas dziwić, że czyni to również dziecko. Warto zauważyć, że to właśnie dorosły jest dla niego źródłem informacji, jego łącznikiem z trudnym i często niebezpiecznym światem zewnętrznym. Dzieci oczekują od nas oparcia w trudnych chwilach i powinny je otrzymać. Jak zatem oswoić lęk dziecka w dobie epidemii? Ważna jest wspomniana wcześniej już rozmowa. Musimy być przygotowani na skomplikowane i często niewygodne dla nas pytania, musimy też spodziewać się gwałtownych i emocjonalnych reakcji, jak płacz, przygnębienie, frustracja a nawet agresja. Odpowiedzią na ten szeroki wachlarz reakcji jest nasza postawa jako rodzica i opiekuna. Należy jeszcze raz podkreślić, że to my jesteśmy dla dziecka wzorem, to nasze zachowania często ono powtarza, to na nas wreszcie liczy w obliczu zagrożeń. Jesteśmy dla niego nauczycielem, obrońcą, osobą, na którą powinno ono liczyć i do której bez wahania zwróci się o pomoc. Dlatego sami nie wpadajmy w liczne „pułapki epidemii”, nie bądźmy nerwowi i rozdrażnieni (a przynajmniej tego nie okazujmy przy dziecku), starajmy się tonować emocje, pokazując tym samym, że jesteśmy silni, że można na nas liczyć i że zawsze pomożemy naszemu dziecku. Pamiętajmy, że zwykłe gesty, jak przytulenie, pocałunek, pozostanie z dzieckiem aż do czasu zaśnięcia wzmacnia to poczucie bezpieczeństwa. Bądźmy też bardziej wyrozumiali dla jego reakcji, emocji, rozumiejąc, że one nie potrafią jak my powściągnąć uczuć, zapanować nad sobą.